

## **El efecto de las redes sociales en nuestras relaciones**

Jorge A. Oriza Vargas © 379-2017

Hoy en día, se ha hecho normal observar en la mayoría de los lugares públicos, y también en la conducción de los autos, o también en muchos hogares, a muchísimas personas con sus "teléfonos inteligentes" (*Smart phones*); platicando, "chateando", escuchando música, abstraídos de la realidad, sin escuchar otra cosa o a alguien que les pudiera hablar o advertir de algo en ese momento, o sin ser conscientes de que su distracción les pueda ocasionar –lo que sucede con frecuencia- algún problema.

El uso generalizado de estos aparatos, responde entre otras cosas a su innegable utilidad; además de ser teléfonos portátiles, nos permiten comunicación en tiempo real con muchas personas al mismo tiempo; nos permiten distraernos, informarnos y muchas otras cosas que nos presentan en sus múltiples "*Apps*"<sup>1</sup>. Con todo lo que nos ofrecen, llenan nuestro tiempo libre, o interfieren en nuestras actividades, pero de manera importante, conviene subrayar que llenan también algunos espacios psicológicos, como los propiciados por la soledad, la inseguridad personal, la falta de afecto, de autoestima, etc. De ahí que su uso cotidiano, se ha vuelto habitual y necesario para muchísimas personas.

Y por ser ya algo tan importante en nuestras vidas, por haberse convertido en una necesidad contemporánea, es importante reflexionar más que en sus ventajas, que son evidentes, en algunas desventajas y problemas que nos pueden estar causando sin darnos cuenta; les comparto algunas ideas al respecto.

- a) Uno de los principales problemas que nos causa su uso desmedido, es que en muchos casos, se convierte en un elemento de distracción (en el sentido de descuido), con relación a nuestras actividades cotidianas o en las interacciones que tenemos con otras personas. Si nos hemos acostumbrado a utilizarlo en todo momento, es evidente que esas distracciones nos causen problemas, ya sea nuestras relaciones con las demás personas, como en los resultados, o la eficacia de las actividades que estemos haciendo en nuestro día a día; y las estadísticas dicen, que se generan muchos accidentes, cuando se usa al mismo tiempo que se conduce un auto.
- b) Las relaciones humanas, sobre todo las buenas relaciones con nuestros semejantes, son altamente dependientes de procesos de comunicación interpersonal, la cual es factor causal de la calidad de la relación; por eso, esa comunicación, sobre todo con las personas cercanas a nosotros, debe ser efectiva<sup>2</sup> y personal, cara a cara de preferencia, para lograr sus propósitos. No podemos comunicarnos bien con los demás, en las interacciones personales (familiares, amigos, p.e.), si al mismo tiempo estamos distraídos con nuestro teléfono inteligente; o si pensamos que comunicarnos con los demás utilizando preferentemente este medio, es la mejor forma de comunicarnos, porque es actual, es moderna. La comunicación que estos dispositivos nos ofrecen no puede compararse en nada con la comunicación interpersonal cara a cara.

---

<sup>1</sup> Muchas de esas Apps, son inducidas por agentes de la sociedad de consumo, orientadas a propiciar precisamente diversos hábitos de consumo en los "clientes" cautivos en su Smartphone.

<sup>2</sup> Ver el concepto de comunicación efectiva en: Oriza Vargas Jorge, *Relaciones Humanas*, Editorial Trillas México, 2014, p.138

- c) Llevar varios, o la mayoría, de los procesos de comunicación con otras personas, desde un teléfono inteligente, o desde las redes sociales en nuestra computadora personal, puede afectar nuestras relaciones interpersonales por diversas razones. Revisemos por ejemplo, la comunicación interpersonal, cara a cara; una de sus ventajas es que la retroalimentación que nos da nuestro receptor, se observa de manera directa (en tiempo real); y además, observamos esa retroalimentación en los mensajes verbales y en los no verbales, como las expresiones, el tono de la voz, la mirada, la posición del cuerpo, etc. En general, los especialistas en comunicación nos dicen que cerca del 65% del significado de todos los mensajes, se transmite en nuestra comunicación no verbal<sup>3</sup>. En cambio, en la comunicación escrita, a través de una red social, solo se leen mensajes verbales escritos, los cuales no muestran más que una parte limitada de lo que se quiere comunicar.
- d) Los mensajes escritos, por lo general, pueden entonces no mostrar el verdadero significado o propósito de lo que realmente se quiere comunicar; podemos escribir: estoy bien, estoy contento, aunque nuestra realidad sea diferente, y nuestro rostro pueda estar mostrando enojo o tristeza en ese momento. Aunque acompañemos nuestros mensajes de imágenes, que por lo general copiamos de alguien más y no necesariamente se apegan al objetivo, circunstancias e ideas de nuestros mensajes, podemos estar comunicándonos con poca calidad y utilidad para nuestra relación con los demás. Pero además, los mensajes escritos desde las redes sociales, se prestan a extorsiones y otro tipo de delitos, que los receptores no pueden identificar con antelación, es decir, se prestan al engaño, por las razones expuestas.
- e) Por supuesto las facilidades de comunicación de un teléfono inteligente son muchas; ayuda mucho en comunicaciones urgentes, prioritarias, y con personas lejos de nuestro alcance directo, inmediato, o de nuestra localidad. El problema de su utilidad, es que nos convierte en dependientes del medio de comunicación; se generan *hábitos adictivos* y gradualmente se van generando problemas en nuestras relaciones con los demás; las personas adictas a este medio, son ahora más antisociales, pues no conviven con otras personas, están absorbidos en su teléfono inteligente o en las redes sociales de su computadora. Esos hábitos conducen a que, todo lo que muchas gentes quieren decir o hacer, ahora solo lo expresen o lo comuniquen a través de *WhatsApp* o *Twitter* o *Facebook*; ahí van pensamientos, decisiones, noticias, emociones (*emoticons*), pero sobre todo, las redes están cargadas además, de contenidos de autoayuda, de banalidades, de cadenas religiosas o políticas, y mensajes no firmados, mal documentados, sin soporte conceptual o referencias bibliográficas; todos opinan de todo, y todos saben de todo, y todos le quitan el tiempo a los demás, con la saturación que frecuentemente vemos en los chats o las redes.
- f) Por eso, se recomienda en redes o chats de muchas personas, sobre todo en *WhatsApp*, no saturar la red de cosas triviales, o que no tengan que ver con los propósitos de quienes integran esa red. Tampoco enviar mensajes con contenidos densos, del tipo de información como la mencionada en el inciso anterior; o mensajes en altas horas de la noche o al amanecer; o mensajes dirigidos a una sola persona del grupo, de los que todos se enteran; para ello, el sistema les ofrece la posibilidad de enviárselos directamente a una sola persona.

<sup>3</sup> Eileen Mc. Entee, *Comunicación Oral*, Mc. Graw Hill 1996. p.184. Ver cápsula ADEF 66, sobre la comunicación kinésica.

Cuando se hacen cosas como las citadas, parece que se tuviera otra intención diferente al interés del grupo, o que es uno insensible a las molestias que puede causar, y por lo general, se distraerá la atención de los demás, en asuntos que igual no les incumben.

Para concluir, no olvidar que siempre es conveniente diferenciar los medios de los fines; cuando un medio se convierte en un fin por sí mismo, algo está funcionando mal.

Y por supuesto, se vale diferir, pues es legítimo pensar de otra forma; me gustaría escuchar su punto de vista.

Jaov

**Cualquier comentario u opinión, se agradece de antemano y se puede recibir en mi mail: [iem@iema-oriza.com](mailto:iem@iema-oriza.com)**

**NOTA:** Este artículo puede ser compartido, con cualquier persona interesada en el tema, siempre y cuando se mencione la referencia de su autor, y no sea para fines de lucro. El autor se reserva todos los derechos sobre sus artículos, conforme a las leyes vigentes. **Todas las Cápsulas de ADEF**, tienen registro de derechos de autor vigente.

**SITIO WEB:** [www.iema-oriza.com](http://www.iema-oriza.com)